

Se sentir plus vivante en temps de pandémie. L'expérience de la fragilité

Natalie Depraz
Université de Rouen Normandie
Membre Universitaire
des Archives-Husserl, ENS, Paris

Zoom Workshop of the lab of Micro-phenomenology
25 – 29 May 2020

Role of Micro-phenomenology research and practice
in the urgent ecological questions that our society is meeting

org. Claire Petitmengin, Magali Ollagnier, Camila Valenzuela

Introduction

Merci à toutes les trois, par ce Séminaire, de me donner, de nous donner l'opportunité de revenir sur certains vécus du temps vécu durant ces trois derniers mois entre fin février et mai 2020, qualifié par beaucoup autour de nous et dans la Presse de "sidérant", "étrange", "inédit". En effet, ce temps qui nous a été donné de vivre a été tellement nouveau et "surprenant" dirais-je qu'il ne nous a paradoxalement pas laissé beaucoup de répit pour "métaboliser", autrement dit, pour conscientiser et verbaliser... Personnellement, en dehors de quelques petits articles politiques relatifs à l'incohérence de la gestion de cette crise sanitaire par le gouvernement Macron, je n'ai pas pu, pas voulu non plus sur quelque chose qui était encore en train de se vivre.

Ce Séminaire d'Ecomicrophenomenology m'en fournit l'occasion rêvée, et c'est je dois dire une bénédiction, car je ne suis pas sûre que j'aurais de moi-même, sans cette contrainte externe, commencé à écrire quoi que ce soit. C'est pourquoi, un immense merci d'avoir pris cette initiative!

Dans cette contribution, je voudrais vous proposer deux petits moments de réflexion. Tout d’abord, comment le confinement a de lui-même généré un autre rapport au temps, ensuite, comment et pourquoi ce temps “retrouvé” n’a pour autant pas correspondu à un temps “liturgique” (méditant ou orant) et comment l’expérience fondamentale de ce temps s’est alors imposée à moi sous le vocable de la “fragilité”, et quel genre de réponse à cette fragilisation a finalement émergé pour moi. A chaque étape, je proposerai une petite vignette d’auto-explicitation où j’ai cherché à ancrer ces intuitions en revenant à quelques instants-sources vécus durant ce temps.

Un mot concernant le terme qui est la signature de notre séminaire et qui spécifie ici l’approche microphénoménologique, l’écologie. Je le prends personnellement ici en son sens premier, que cristallise bien le préfixe “éco”. En grec (chez Aristote de façon inaugurale dans son ouvrage *Les politiques*), “οἶκος” désigne “la maison” au sens du foyer, du centre, du lieu vivant nourricier et nourrissant, là où on est soi et entre soi, inexposé au regard des autres, bref, là où on habite (οἰκέω).¹ Concrètement, nous avons expérimenté avec le confinement, forcés contraints, ce lieu retrouvé de la maison, de l’“οἶκος”. C’est ce sens matriciel de l’écologie politique, plus et avant son sens contemporain de discours engagé pour l’environnement et la nature, que je suivrai dans ce qui suit, même si, bien entendu, l’expérience vécue et retrouvée de ma maison intérieure est le levier prime d’une redécouverte de l’environnement, de la nature, des autres vivants et d’une sensibilisation accrue l’urgence climatique et à l’apocalypse probable de notre monde dont par Michäl Foessel parle si bien sa *Critique de la raison apocalyptique*.²

I. Le temps retrouvé: un temps étale

¹ Aristote, *Les politiques*, Paris, Flammarion, 2015, I, 2, 5-8, 1252b 12-14.

² Michaël Foessel, *Après la fin du monde. Critique de la raison apocalyptique*, Paris, Seuil, 2012.

A mesure que le confinement s'est installé pour nous dans la durée, un certain nombre de mes amis m'a raconté comment cela n'a finalement pas changé grand-chose pour eux, comment ce fut même l'occasion de se rassembler, d'entrer davantage en relation avec soi, voire de ne plus subir le regard des autres, de ne plus être exposé à leur jugement.

Après le premier moment de sidération et de prise de conscience du changement brutal qu'allait occasionner ce confinement, nous sommes nombreuses en effet à avoir redécouvert un temps différent, à avoir expérimenté une autre qualité du temps, un temps plus étale, un temps "retrouvé" d'une certaine façon, un temps sans temps, c'est-à-dire sans rendez-vous, sans autre obligation que celle que je me propose à moi-même. Pour moi, ce temps s'est à un certain moment nommé "Jouvernex". C'est le lieu où je me rassemble chaque été, où je me retrouve, qui me fait entrer à nouveau à chaque fois en moi-même, un lieu où je fais solitude, un lieu qui incarne profondément le si beau mot de "vacances".

Jouvernex. Première micro-séquence d'auto-explicitation: le mot "Jouvernex" a cristallisé à un moment donné durant ce temps la saveur émotionnelle intense d'un temps retrouvé. La condition de l'émergence du mot à ma conscience, ce fut, à n'en pas douter, l'installation dans un temps étale et sans échéances. Le goût d'une ambiance différente de ce que ma maison à Paris génère habituellement. Mais il y a eu plus encore: la contrainte assumée de ne plus se déplacer, c'est aussi ce que je vis à Jouvernex, mon périmètre étant de fait limité par le seul usage d'un vélo. Au delà de ces conditions de l'émergence du mot à ma conscience, je reviens à présent au moment même de son apparition. Je suis installée à la fenêtre de la salle à manger, au seul endroit dans l'appartement où le soleil donne à flot, au tout début de l'après-midi. Je suis entourée par mon jardin intérieur: un olivier, des jardinières qui embaument. Nous avons déjeuné ma fille et moi. J'ai un café à la main. Sans doute ai-je recréé sans le savoir les conditions concrètes (l'après-

déjeuner, le soleil, l'assise, un petit jardin) de "Jouvernex", mais je ne le sais pas à cet instant. J'ai à la main le livre de Simone de Beauvoir La vieilleuse, qu'elle a écrit en 1970, et je goûte l'instant. Peu de bruits dans la rue, des voix au loin. Pas de voitures, la rue est extraordinairement vide. Je prends quelques gorgées de café brûlant. Je sens la chaleur du soleil sur mon épiderme. Je me sens respirer plus profondément, ouvrir ma cage thoracique, comme pour m'emplier de l'air qui embaume, plus largement, de l'ambiance de ce moment. Il y a alors le goût diffuse d'une ambiance familière: alors je ferme les yeux et je visualise les escaliers de ma maison à Jouvernex, la chaleur de la pierre, le cerisier en face dans le jardin, les sons des pies et des moineaux dans l'arbre, et je m'entends prononcer intérieurement: "Jouvernex". Et j'écris à un ami: "tu vois, je ne peux aller à Jouvernex, alors, Jouvernex est venu à moi." Par ce mot venu à ma conscience, l'ancrage vécu implicitement est devenu conscient. J'ai ramené psychiquement mon ancrage.

Comme beaucoup d'entre nous, j'ai vécu profondément ce ralentissement du temps et cette conscience d'un réancrage, au point de me dire chaque jour, à mesure que se rapprochait la date fatidique du déconfinement du 11 mai, que j'installerais en moi-même cette contrainte de "restez chez vous" pour en faire le baromètre de mon quotidien et sortir définitivement de l'agitation qui fait nos vies urbanisées.

Malgré de nombreuses incitations, venant aussi bien d'une petite voix en moi-même que d'ami.e.s qui me proposaient régulièrement de participer à des temps de méditation, de yoga, de prière en audio ou en visio, je n'ai pas "profité" de ce temps nouveau "retrouvé" pour méditer ou prier. J'ai même expérimenté un désert, un vide, une pauvreté méditative et liturgique. Serais-je devenue a-spirituelle?

Il y a là un curieux paradoxe: au moment où le temps nous est donné au centuple, le goût de méditer s'évanouit; alors que

souvent, prier ou méditer sont délaissés sous prétexte que “je n’ai pas le temps”, quand le temps est là en abondance, le désir de ce qui est pourtant pour moi l’essentiel s’est étonnamment absenté. A un ami lors d’un échange, j’ai même formulé cela comme une contradictoire “ascèse de la liturgie”.

Si j’essaie, comme j’ai tenté déjà alors de le faire, de donner sens à ce sentiment à la limite de l’absurde, je vois émerger un mouvements intérieur que je vais essayer de déployer à présent.

II. L’expérience de la fragilité³

Ce sentiment d’inanité répond à l’absolue détresse de la situation que nous vivons à présent, et qui on le sait n’a pas de raison de ne pas durer. Il a engendré en moi le sentiment diffus d’une fragilité inédite.

Cela a été beaucoup écrit dans les médias, formulé sur les ondes: ce virus inconnu nous confronte à la fragilité essentielle de notre humanité. Dans des moments de deuil, de mort violente, de perte d’un proche, j’ai déjà été confrontée à ce sentiment plus intense de fragilisation absolue de mon être. Ce fut à chaque fois une épreuve fugace ou même durable, qui s’installa un temps en moi, avant de se retirer à l’arrière-plan de ma conscience, assez vite reprise par la vie et les intérêt du quotidien.

Avec la survenue de ce virus inconnu, cette fragilisation de mon être s’est trouvée décuplée, sauf qu’elle s’est appliquée à moi-même directement, et pas à une fragilité de mon être vécu par “procuration” en lien avec la perte d’autrui. En y repensant,

³ Cette notion est peu abordée en philosophie ou en sciences humaines. Quelques rares penseurs l’ont cependant thématifiée, Paul Ricœur dans *Finitude et culpabilité*, volume 2 de *La philosophie de la volonté*, Paris, Seuil, 1960, 2009, Livre I, chapitre 4, « La fragilité affective », pp. 124-184 : « le cœur serait le moment fragile par excellence », p. 125, et Martha Nussbaum, *The Fragility of Goodness. Luck and Ethics in Greek Tragedy and Philosophy* (1986), Cambridge University Press, 2001.

ce sentiment de fragilisation s'est inscrit dans un contexte social, politique et existentiel à trois dimensions au moins: premièrement, le temps social et collectif des deux premières semaines du confinement (mi à fin mars) s'est réverbéré en moi dans la domination existentielle d'une angoisse sourde, d'être contaminée sans le savoir et une vie en sursis, dans l'attente chaque matin de l'émergence de symptômes éventuels.⁴ Deuxièmement, cette angoisse de fond, réactivée au réveil chaque matin avec cette phrase: "ouf, pas de fièvre" a été intensifiée par le sentiment d'insécurité causé par la gestion politique incohérente de la crise sanitaire par le gouvernement français,⁵ avec un sentiment de ne pas être rassurée, portée, prise en charge par un discours étatique clair: un sentiment d'abandon, d'instabilisation accrue; troisièmement, il y a eu l'ambivalence d'un rapport à la mort placée sous le double signe de l'affrontement et du déni, exacerbée durant la crise sanitaire par le mélange obscène de comptage des morts chaque soir dans les médias et de refus politique de tout accompagnement des mourants.⁶

En fait, ce sentiment de fragilité extrême s'ancre dans un moment précis sur lequel je voudrais à présent revenir en forme de micro-explicitation.

Réveil. *Deuxième micro-séquence d'auto-explicitation: c'est lundi matin, le premier lundi de mars. En amont du*

⁴ S. Freud, *Jenseits des Lustprinzips* (1920), où apparaît la première distinction entre *Angst* (anguish-angoisse) *Furcht* (fear-peur) et *Schreck* (terror-effroi); M. Heidegger, *Sein und Zeit* (1927), pour la célèbre ultérieure distinction entre *Angst* et *Furcht*.

⁵ N. Depraz, « Science et pouvoir. Quand un aveugle guide un aveugle », article paru dans le Journal *Libération* du 15 avril 2020 (https://www.liberation.fr/debats/2020/04/14/science-et-pouvoir-quand-un-aveugle-guide-un-aveugle_1785198). Voir aussi *Le Monde*, « Le macronisme et le spectre de l'épistocratie » (18/10/2017); N. Depraz, « La peur, c'est la paix », *Agence internationale de Presse Pressenza*, 20/05/2020 <https://www.pressenza.com/fr/2020/05/la-peur-cest-la-paix/>. Traduction italienne: <https://www.pressenza.com/it/2020/05/la-guerra-e-pace-anzi-no-la-paura-e-pace/>

⁶ N. Depraz, « Mourir en temps de pandémie », *Agence internationale de Presse Pressenza*, à paraître.

confinement. Je me réveille et je sens quelque chose de différent en moi. Durant toute la semaine précédente, j'ai été au fond de mon lit, forte fièvre, toux sèche épuisante, sentiment de gêne respiratoire. Chaque matin, je guette le signal: aggravation respiratoire, et j'irai à l'hôpital; sentiment de mieux-être, signe de rémission, mais, chaque matin, je fais en moi-même le même diagnostic: même état fiévreux, même congestion respiratoire. Je sens que cela peut être le Covid, cependant je dénie et j'attends, je guette les signes... Mon corps se bat je le sens. Fièvre montante à mesure que la journée s'avance, écroulement le soir. Mais au réveil du matin du 2 mars, quelque chose a changé dans mon corps. Je me lève, je m'inspecte intérieurement, soudain je comprends: la fièvre est tombée. Je marche dans l'appartement, je vérifie mon état interne: ma tête est plus légère, mon front dégagé, je sens mes yeux plus ouverts et, aussi, soudain, je sens ma cage thoracique qui s'ouvre, un plaisir enfantin à la faire jouer en inspire-expire, une aisance et une jubilation à simplement respirer. Je me sens tout simplement "plus vivante" au moment même où je me sens incroyablement plus fragile. A la tension qui répond à la lutte du corps et de l'esprit contre celui qu'on a appelé à juste titre "l'ennemi invisible" répond à présent un relâchement qui se traduit par un soulagement émotionnel et par un besoin de souffler, littéralement d'expirer, comme après un choc, de remplir à fond sa cage thoracique pour y expérimenter le souffle, l'inspire l'expire, vérifier qu'on est bien toujours vivant.

Cette sensation de respiration accrue, où les poumons se gonflent et se vident, Maurice Blanchot en témoigne avec intensité à la fin de son petit livre-témoignage de 1944, *L'instant de ma mort*, qui fait écho à cette ouverture infinie de la vie dans la mort, ici, de la mort dans la vie (c'est tout un) :

“Celui que visaient déjà les Allemands, n'attendant plus que l'ordre final, éprouva alors un sentiment de légèreté extraordinaire, une sorte de béatitude (rien d'heureux cependant), -allégresse souveraine ? La rencontre de la mort et de la mort ? [...] Désormais, il fut lié à la mort, par une amitié subreptice. (...) Alors commença sans doute pour le jeune

homme le tourment de l'injustice [...]. Demeurait cependant, au moment où la fusillade n'était plus qu'en attente, le sentiment de légèreté que je ne saurais traduire : libéré de la vie ? L'infini qui s'ouvre ? Ni bonheur, ni malheur. Ni l'absence de crainte et peut-être déjà le pas au-delà. Je sais, j'imagine que ce sentiment inanalysable changea ce qui lui restait d'existence. Comme si la mort hors de lui ne pouvait désormais que se heurter à la mort en lui. 'Je suis vivant. Non, tu es mort.'"⁷

Je parlerai ici de fragilité. Vous aurez peut-être d'autres mots pour nommer ce sentiment de détresse absolue, de plongée dans une situation où l'imprévisible désoriente toute maîtrise. Vous préférerez peut-être parler de "vulnérabilité", de "précarité", ou encore de "soumission". Dans tous ces termes résonnent quelque chose de notre passivité, de notre être-affecté, d'une forme de subir. J'ai préféré le terme de "fragilité", car il traduit le caractère fondamentalement friable de mon être. *Fragilis* en latin, c'est ce que l'on peut briser, ce qui est "faillible" comme dit aussi Ricœur, ce qui a pris conscience de sa faille, par quoi il y a, avec la conscience, une reprise active de l'affection passive. J'ai préféré parler de fragilité car cette expérience me semble plus universelle, du moins en comparaison avec l'usage contemporain des autres termes qui nomment cette passivité fondamentale, et qui désignent des catégories sociales ou politiques de personnes: les personnes "vulnérables", ce sont chez Levinas les veuves, les orphelins,⁸ ou aujourd'hui les personnes âgées, ou encore les personnes atteintes de maladies chroniques⁹; les personnes "précaires", ce sont chez Hans Jonas les vivants exposés au risque de la mort, à savoir les plantes et les animaux,¹⁰ les personnes qui vivent sous le seuil de la pauvreté, ou dont le métier les expose à la faim; les

⁷ Maurice Blanchot, *L'Instant de ma mort*, Montpellier, Fata Morgana, 1994, p. 10.

⁸ E. Levinas, *Autrement qu'être ou au delà de l'essence* (1974), Paris, Le livre de poche, 1990.

⁹ Marie Garrau, *Politiques de la vulnérabilité*, Paris, CNRS Editions, 2018.

¹⁰ H. Jonas, *The phenomenon of life. Towards a philosophical biology* (1966), Phoenix Editions, 1982 ; *Le phénomène de la vie*, Bruxelles, De Boeck Editions, 2001.

personnes “soumises”, ce sont typiquement les esclaves... ou les femmes.¹¹

Ainsi, dans ce contexte de fragilisation absolue de l’être, même les supports habituellement opérants de la méditation ou de la prière sont devenus pour moi dépourvus de sens. Comme s’ils étaient encore par trop des “artefacts”, des formats de temps dédiés à se retrouver, prédéterminés pour mon bien-être, comme le sociologue Frédéric Lordon analyse la portée ambiguë des temps de méditation proposés aux employés dans les entreprises.¹² Un temps pré-formaté, soi-disant de retour à soi-même, destiné en fin de compte à rentabiliser encore la productivité au travail, ce nouveau capitalisme dit “cognitif” n’est-il pas encore plus manipulateur (plus insidieusement) que celui que Karl Marx dénonça au XI^{ème} siècle?

Bref, la situation pandémique actuelle engendre une détresse telle qu’elle rend inopérant (obscènes?) des temps dédiés, abstraitement découpés dans le rythme continu d’un quotidien placé sous le signe de l’angoisse sourde, de l’inquiétude, d’insécurité, d’instabilisation. Ces temps découpés sur le réel réel, séparés du réel reel, même encadrés d’une “pré-méditation”, d’une “post-méditation”,¹³ ne reproduisent-ils pas paradoxalement l’abstraction, la déconnection qui hante nos vies toujours au bord de la schizophrénie, de la dissociation?

D’où ce sentiment aigu d’absurdité à l’égard de ces “outils” mêmes, insuffisamment puissants ici pour engendrer une reconnection, une incarnation de mon soi en détresse. Que

¹¹ Simone de Beauvoir, *Le deuxième sexe* (1949), Paris, Folio, 1976, et Manon Garcia, *On ne naît pas soumise, on le devient*, Paris, Flammarion, 2018.

¹² Frédéric Lordon, *Capitalisme, désir et servitude*, Paris, La Fabrique Editions, 2010.

¹³ Ch. Trungpa, *Meditation in action* (1970), Shambhala Editions, 2010, où l’auteur insiste sur le lien entre méditation et postméditation, et où il critique la pensée « fabriquée » de la méditation ; K. Gamber, *Die Reform der römischen Liturgie*, Préface J. Ratzinger, Regensburg, F. Pustet, 1981, où ce dernier critique la liturgie dégénérée en « show », s’exprimant ainsi : « On ne peut pas ‘fabriquer’ un mouvement liturgique de cette sorte - pas plus qu’on ne peut ‘fabriquer’ quelque chose de vivant - mais on peut contribuer à son développement en s’efforçant d’assimiler à nouveau l’esprit de la liturgie. »

reste-t-il alors? L'urgence d'une "ascèse" comme je disais par rapport à cette liturgie pré-formatée, cette technique offerte à nos esprits biotechnicisés, ou, pour le dire autrement, l'urgence d'une époque plus profonde. La réponse qui vient d'un lieu plus profond: se libérer des "formats" prédonnés, des moments "déterminés", a fortiori, de leur caricature: séances numériques de méditation guidée, liturgies par zoom, etc. La réponse qui vient, c'est la rencontre entre mon soi en détresse et l'absurde de notre situation et, comme le dit magnifiquement le saint orthodoxe russe Silouane: "tiens ton esprit en enfer et ne désespère pas".¹⁴

Qu'est-ce que me rend "plus vivante" dans cette situation enférique, apocalyptique? Plus "living" comme j'ai choisi de le formuler dans le titre de cette présentation, plutôt que plus "alive" comme on le dit couramment. "Living": ce participe présent traduit un processus, le processus de vivre, pas un état ou un être, comme le dit "alive": being alive, c'est survivre. Comment ne pas être seulement des "survivantes", qui guettons anxieusement les signaux de notre mort prochaine possible, séparés de nous-mêmes, extérieurs à nous-mêmes, séparés de nos proches si nous sommes à l'hôpital, isolés, seuls? Comment être des "vivants" *from within*, de l'intérieur de nous-mêmes?

Ce sentiment de devenir plus vivant "becoming more living", je l'ai éprouvé viscéralement, cardiaquement et affectivement, "cardialement"¹⁵ si je puis me permettre ce néologisme qui traduit le pli du cardiaque et de l'affectif dans ces moments où ma cage thoracique soudain a pris l'air à pleins poumons, s'est gonflée spontanément sous l'afflux de l'air (interne-externe; passive-active: réceptive?¹⁶). Où j'ai senti l'afflux accru de l'air dans mes poumons, inspire, expire...

¹⁴ Archimandrite Sophrony, *Saint Silouane l'Athonite (1866-1938). Vie, doctrine, écrits*, Paris, Cerf, Abbaye de Belle Fontaine, Première partie, Chapitre XI, 2016.

¹⁵ N. Depraz, *La surprise du sujet : un sujet cardinal*, Bucarest, Zeta books, 2018.

¹⁶ A propos de la notion de « réceptivité » (*Rezeptivität*), cf. E. Husserl, *Erfahrung und Urteil*. Untersuchungen zur Genealogie der Logik. Redigiert und herausgegeben von Ludwig Landgrebe (1939), Hamburg, Meiner, 1976, première section, « Les structures de la réceptivité ».

Respiration in-volontaire.¹⁷ Ces moments que j'ai nommé "Jouvernex" et "Réveil" et que j'ai auto-explicité un tant soit peu plus haut, ils traduisent l'afflux incontrôlé de la vie en moi et émanant de moi à même la dynamique respiratoire, qui sans cesse relie et régénère l'interne et l'externe.

En m'ouvrant à l'air qui afflue en moi, je m'expose, je risque ma vie. Car, concrètement, je pourrais aussi à tout instant inhaler le virus (les fameuses gouttelettes, qui restent dans l'air...). Mais en risquant ma vie, je la regagne. Je passe du statut de survivante à celui de vivante. Je suis plus vivante au cœur du risque que je choisis de prendre. Simone de Beauvoir formule magnifiquement cette tension à propos des héroïnes de Stendhal, qui vivent de s'ouvrir à la dimension imprévisible, inanticipable, "surprenante" du réel:

"[Cela met] en question le sens même de la vie, celle de chacun et de tous. (...) une femme passionnée et profonde révisé à chaque instant les valeurs établies; elle connaît la constante tension d'une liberté sans appui; par là, elle se sent sans cesse en danger: elle peut en un moment tout gagner, ou tout perdre. C'est ce risque assumé dans l'inquiétude qui donne à son histoire les couleurs d'une aventure héroïque. Et l'enjeu est le plus haut qui soit: le sens même de cette existence qui est la part de chacun, sa seule part. L'équipée de Mina de Vanghel peut en un sens paraître absurde, mais elle engage toute une éthique. ”¹⁸

¹⁷ A propos de la mise en route spontanée du rythme cardiaque et de la respiration chez le bébé tout juste naissant avant toute émergence neuronale, cf. M. Merleau-Ponty, *La Nature. Notes. Cours du Collège de France*, Paris, Seuil, 1995, pp. 191-192, qui parle d'une « dynamique pré-neurale » où les contractions cardiaques définissent seule durant les premiers mois la croissance de l'organisme. Cf. à ce propos, N. Depraz, T. Desmidt, « Cardiophenomenology : a refinement of neurophenomenology », *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, published online 9 august 2018 : <https://doi.org/10.1007/s11097-018-9590-y>, 4.3. « An Embryogenetic argument : the heart as a key for the growth of the organism », p. 14 : « At nine and a half weeks, the principal aspects of the human electrocardiogram area present in the same way as in the adult state. Yet at this date, there is no nervous control of the heart. Gesell finds here Coghill's ideas, and speaks of a 'dynamic morphogenesis' that would envelop the facts integrated or not by the nervous system. » (Merleau-Ponty, *op. cit.*, p. 197 ; american translation : *Nature. Course Notes from the College de France*, Evanston, IL : Northwestern University Press, 2003, p. 148)

¹⁸ Simone de Beauvoir, *Le deuxième sexe, op. cit.* vol. I (1949), p. 385.

Ainsi, “becoming more living in time of pandemic”, assumer sa fragilité (sa faille interne), c’est risquer, exposer son identité et son intégrité. Des travaux de différents bords, par exemple en immunologie, en psychologie ou en politique, montrent bien que la normativité “sécuritaire” est mortifère. En s’exposant, on s’immunise; en transgressant, on se découvre; en s’engageant, on se transforme et en faisant tout cela, on contribue à n’en pas douter à changer le monde et les autres autour de soi.¹⁹

¹⁹ A propos de la catégorie de risque en phénoménologie, N. Depraz, « Vie et risque. Le végétal au risque du mouvement », *Alter. Revue de phénoménologie*, n°21 « La vie », Paris, Alter, 2012, pp. 51-71 : mis en ligne le 01 juin 2019, URL:<http://journals.openedition.org/alter/795> ; DOI : 10.4000/alter.795 ; à propos de l’immunité en biologie, see N. M. Vaz, F. J. Varela, “Self and Non-Sense: An Organism-Centered Approach to Immunology”, *Med Hypotheses*, May-Jun 1978, 4(3), pp. 231-67. DOI: 10.1016/0306-9877(78)90005-1 ; à propos du danger des politiques sécuritaires pour le vivant, il y a une importante littérature aujourd’hui. Par exemple : “Ulrich Beck et la théorie du risque”, [http://www.ffsa.fr/webffsa/risques.nsf/b724c3eb326a8defc12572290050915b/84dd4090d2263ce0c12573ec0042ec82/\\$FILE/Risques_50_0025.htm](http://www.ffsa.fr/webffsa/risques.nsf/b724c3eb326a8defc12572290050915b/84dd4090d2263ce0c12573ec0042ec82/$FILE/Risques_50_0025.htm), “Les risques de l’hypersécurité”, *Marianne*, 27 février 2015; <https://www.lemondopolitique.fr/dossiers/securite-et-liberte>. Référence pionnière sur ce point: U. Beck, *Das Risiko Gesellschaft. Auf dem Weg in eine andere Moderne*, Berlin, Surhkamp, 1986, trad.fr. Aubier, 2001.